



7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	ビビンバ・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	612 741
	うずらたまご入りわかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4 31.3
2 (木)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	538 635
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	20.9 24.2
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)	
3 (金)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	604 862
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.6 35.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
6 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625 753
	きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ				なたね油		
	短ざくあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	20.3 23.6
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			
7 (火)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	590 689
	切りばし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん さやいんげん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.3 24.8
	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー					ひゅうがなつ 日向夏ゼリー			
8 (水)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	645 845
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.5 29.0
	小にぼし		小にぼし						
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586 743
	ズッキーニ入りラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト・パプリカ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	23.7 29.7
	冷とうみかん				みかん				
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572 700
	あじフライ	あじフライ					なたね油	中濃ソース	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし				22.2 26.5
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
13 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	565 667
	ツナと野菜のソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	しょうゆ	
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん いちご	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	19.4 22.4
14 (火)	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・切りばし大根 にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	579 710
	にらたまスープ	たまご		にら・にんじん	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6 29.5
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605 822
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	27.7 37.3
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	
16 (木)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						651 813
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							25.3 31.3
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	
17 (金)	なすとつくねのみそ汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし (だし)	514 647
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	20.0 23.8
	もやしのナムル			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！



朝食はかならず食べましょ
う！そのためには早寝・早起
きをしましょう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、
疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんに
く・ねぎなど香りの高い物やわ
さび・からしなどの香辛料を
使って食欲を増進しましょう。

7月学校給食栄養量（13回平均）

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	591	23.0	18.3	27.8%	345	82	2.8	2.8	223	0.75	0.52	27	4.6	2.1
中学生	741	28.4	22.0	26.8%	403	101	4.1	3.6	267	0.98	0.62	33	6.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。

※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」（7月9日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

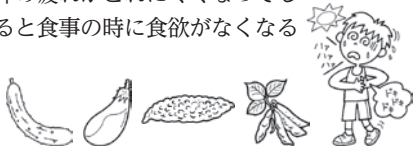
A	太田小・三溪小・仏生山小・中央小
---	------------------

水分をじょうずにとろう！

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれていま
す。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしま
います。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる
場合があります。ジュ
ースの飲み過ぎには十分注
意しましょう。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について





7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	563	716
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	23.5	28.7
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)		
2 (木)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	538	635
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	20.9	24.2
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)		
3 (金)	ビビンバ・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	612	741
	うずらたまご入りわかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4	31.3
6 (月)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	604	862
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.6	35.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	753
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				なたね油			
	短ざくあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.3	23.6
	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー (小中のみ)				
8 (水)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	590	689
	切りばし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん さやいんげん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.3	24.8
	日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー (小中のみ)				
9 (木)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	645	845
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						22.5	29.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
10 (金)	ズッキーニ入りラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト・パプリカ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	586	743
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	23.7	29.7
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
13 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	700
	あじフライ	あじフライ					なたね油	中濃ソース		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし				22.2	26.5
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
14 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	565	667
	ツナと野菜のソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	しょうゆ		
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん いちご	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	19.4	22.4
15 (水)	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・切りばし大根 にんにく	精白米・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	579	710
	にらたまスープ	たまご		にら・にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.5
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	822
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	27.7	37.3
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
17 (金)	ごはん					精白米			651	813
	あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳							
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							25.3	31.3
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
	なすとつくねのみそ汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし (だし)		

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物をとりすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！



朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。



食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。



主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。



水分をじょうずにとろう！

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

夏野菜をしっかり食べよう！

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷりで、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会ホームページへ



給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」（7月10日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

B	香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・一宮幼・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼
---	---



7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566 697
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.3 29.1
2 (木)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	538 635
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)	20.9 24.2
3 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	563 716
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)	23.5 28.7
6 (月)	ビビンバ・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	612 741
	うずらたまご入りわかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4 31.3
7 (火)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	604 862
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.6 35.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625 753
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				なたね油		
	短ざくあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.3 23.6
9 (木)	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー (小中のみ)			
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	
	切りばし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん さやいんげん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	590 689
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
	日向夏ゼリー (小中のみ)					ひょうがなつ 日向夏ゼリー(小中のみ)			21.3 24.8
10 (金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	645 845
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						22.5 29.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	ズッキーニ入りラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト・パプリカ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	586 743
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				23.7 29.7
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
	あじフライ	あじフライ					なたね油	中濃ソース	572 700
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし				
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2 26.5
15 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	565 667
	ツナと野菜のソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	しょうゆ	
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん いちご	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	19.4 22.4
16 (木)	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・切りばし大根 にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	579 710
	にらたまスープ	たまご		にら・にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6 29.5
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	605 822
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	マカロニ入りトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						27.7 37.3

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

水分をじょうずにとろう！



朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。



副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。

主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

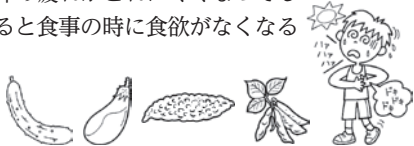
夏野菜をしっかり食べよう！

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるのとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖を取りすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼

7月学校給食栄養量 (13回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	588	23.2	17.9	27.4%	342	86	2.7	2.9	223	0.79	0.52	27	4.8
中学生	737	28.6	21.4	26.2%	397	105	4.0	3.6	267	1.03	0.62	33	6.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。

※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月13日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



C	鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼
---	--



7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565 707
	ポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ	
	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.8 27.3
	豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト (小中のみ)			
2 (木)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	538 635
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)	20.9 24.2
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566 697
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.3 29.1
6 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	563 716
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	23.5 28.7
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)	
7 (火)	ビビンバ・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	612 741
	うずらたまご入りわかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4 31.3
8 (水)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	604 862
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.6 35.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625 753
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				なたね油		
	短ざくあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.3 23.6
10 (金)	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー (小中のみ)			
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	590 689
	切りばし大根の煮もの	てんぶら	こんぶ	にんじん さやいんげん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.3 24.8
13 (月)	日向夏ゼリー (小中のみ)					ひょうがなつ 日向夏ゼリー (小中のみ)			
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ おとう酒・チキンコンソメ	645 845
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						22.5 29.0
14 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	ズッキーニ入りラタトゥイユ	とり肉・ウインナー		トマト・パプリカ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	586 743
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	23.7 29.7
15 (水)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572 700
	あじフライ	あじフライ					なたね油	中濃ソース	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・もやし				22.2 26.5
16 (木)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	おとう酒・チキンコンソメ	565 667
	ツナと野菜のソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	しょうゆ	
17 (金)	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん いちご	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		おとう酒	19.4 22.4
	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・切りばし大根 にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒 ウスターソース・チリパウダー	579 710
	にらたまスープ	たまご		にら・にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6 29.5

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物をとりすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

水分をじょうずにとろう！



朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。



副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

夏野菜をしっかり食べよう！

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるのとはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかりいただきましょう。

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



7月学校給食栄養量 (13回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	585	22.7	17.6	27.1%	346	86	2.8	2.9	236	0.79	0.52	27	5.0	2.0
中学生	728	27.8	20.7	25.6%	396	105	3.9	3.6	280	1.02	0.61	33	6.4	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。

※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月14日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



D	木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼
---	--



日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
1 (水)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	583	767
	マカロニのトマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.2	31.0
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	729
	あじのねぎソースかけ	あじ粉つき			太ねぎ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	野菜とたくあんのごまあえ				もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	25.0	30.3
3 (金)	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ			とうがん・たまねぎ・えのきたけ・太ねぎ			にぼし (だし)		
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	586	705
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		
	アーモンドあえ				キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	28.6	34.0
6 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	670	811
	夏野菜のあえもの	かつおぶし		オクラ・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん	たまねぎ・太ねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.8	28.3
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
7 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	752
	ぶた肉と野菜のチャウダー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.6	28.5
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・太ねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	661	797
	リャンパンスー	ささみの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						26.3	30.7
9 (木)	オリーブ豚と夏野菜のカレーライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	637	782
	まめまめサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	なたね油		20.4	24.5
10 (金)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			571	733
	肉だんごとビーフンのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	ビーフン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	にんじんとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.1	26.7
13 (月)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	560	773
	とうふとわかめのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)		21.3	28.3
14 (火)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと		
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	556	705
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.6	25.9
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・トマトパウダー チキンコンソメ・とんかつソース	540	704
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	21.0	26.7
16 (木)	親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	617	777
	かまあげいりこフライ		かまあげいりこフライ				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					27.1	32.9
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	559	683
	野菜のごまドレッシングあえ			かぼちゃ・さやいんげん にんじん		さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ	22.1	26.1

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物を取りすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！



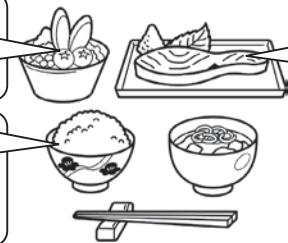
朝食はかならず食べましょ
う！そのためには早寝・早起
きをしましょう。



食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。

主食
米・パン・めんなど
でエネルギーのもと
になります。



主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

水分をじょうずにとろう！

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいなくなる場合もあります。

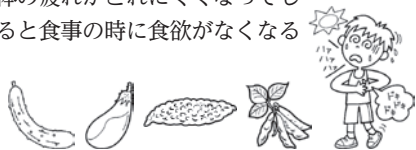
また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。
次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

①のどがかわいたなと思う前に水分をとみましょう。

②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。

③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってし

まいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、
疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

夏野菜をしっかり食べよう！

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、ほてった体をさましたり、疲れた胃腸の働きを助けたりします。また、飲み物から水分をとるのはちがって、夏野菜は少しずつ体に水分を補給します。栄養たっぷり、おいしい夏野菜をしっかりといただきましょう。

7月学校給食栄養量（13回平均）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	593	23.5	19.3	29.3%	377	86	3.6	3.0	223	0.65	0.52	21	4.6	2.1
中学生	748	28.8	23.3	28.1%	418	107	4.7	3.8	259	0.87	0.62	26	6.0	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」（7月2日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中
---	----------------------------------

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			661	797
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・太ねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	リャンパンスー	ささみの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.3	30.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	704
	肉だんごと夏野菜のトマト煮	肉だんご		トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・トマトパウダー チキンコンソメ・とんかつソース	21.0	26.7
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
3 (金)	オリーブ豚と夏野菜のカレーライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	637	782
	まめまめサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	なたね油		20.4	24.5
6 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	752
	ぶた肉と野菜のチャウダー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.5
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	811
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	夏野菜のあえもの	かつおぶし		オクラ・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん	たまねぎ・太ねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.3
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
8 (水)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	583	767
	マカロニのトマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.2	31.0
9 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	586	705
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	28.6	34.0
	アーモンドあえ				キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
10 (金)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	560	773
	とうふとわかめのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	28.3
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
13 (月)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			571	733
	肉だんごとビーフンのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	ビーフン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.1	26.7
	にんじんとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	683
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.1	26.1
	野菜のごまドレッシングあえ			かぼちゃ・さやいんげん にんじん		さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ		
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	729
	あじのねぎソースかけ	あじ粉つき			太ねぎ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	野菜とたくあんのごまあえ				もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	25.0	30.3
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ			とうがん・たまねぎ・えのきたけ・太ねぎ			にぼし(だし)		
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	692
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん	21.2	25.0
	切りぼし大根のごまあえ			小松菜・にんじん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
17 (金)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	556	705
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	25.9
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物をとりすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

水分をじょうずにとろう！



朝食はかならず食べましょう！
そのためには早寝・早起きをしましょう。



副菜
野菜・果物などで体の調子を整えます。

主菜
魚・大豆・卵・肉などで体をつくるもとになります。

主食
米・パン・めんなどでエネルギーのもとになります。

酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

夏野菜をしっかり食べよう！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。

青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

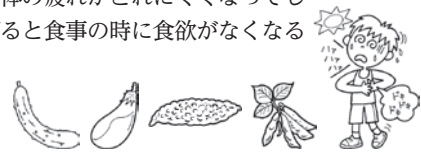
人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。

②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。

③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



7月学校給食栄養量（13回平均）

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	589	23.0	19.0	29.1%	360	86	3.5	3.0	224	0.67	0.52	21	4.7	2.0
中学生	741	28.2	23.0	27.9%	396	106	4.6	3.8	262	0.89	0.62	27	6.1	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」（7月15日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

F

栗林小・花園小・桜町中・玉藻中



日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質(g)	
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			626	800
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	パリパリサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	23.4	28.6
	チーズ		チーズ							
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	718
	たこのいそべあげ	たこ	青のり			米粉	なたね油			
	ごまあえ	かつおぶし		小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	23.8	29.0
	うどん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
3 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	780
	サーモンのメープルグリル	さけ				メープルシロップ	マヨネーズ	マスタード・ぶどう酒・しょうゆ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	チキンヌードルスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.2	34.2
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
6 (月)	スタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	588	746
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	21.1	25.4
	ゴーヤチップス				ゴーヤ	でんぶん	なたね油	カレー粉		
7 (火)	とうもろこしごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	とうもろこし・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ	592	695
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油			
	短ざくあえ	かまぼこ・かつおぶし		にんじん	大根・きゅうり・キャベツ	さとう		しょうゆ		
	そうめん汁	油あげ		にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			562	713
	ぶた肉のさっぱりいため	ぶた肉		にんじん・にら	たまねぎ	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.8	29.1
	とうがん入りかきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (木)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		トマトケチャップ・とんかつソース ぶどう酒	616	831
	ガンボスープ	ベーコン		トマト・オクラ にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・チキンコンソメ チリパウダー・パプリカ粉	23.9	32.0
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
10 (金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・とうがん・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	651	819
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.2	23.9
	冷とうみかん(小中のみ)				冷とうみかん(小中のみ)					
13 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	599	720
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	28.7	34.5
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・オイスターソース・チキンコンソメ		
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590	766
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	えだ豆の塩ゆで				えだ豆				22.8	28.7
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・オクラ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)		
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	790
	夏野菜のミートソース焼き	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・ズッキーニ にんにく・しょうが	パン粉(米粉)	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・ウスターソース		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.0	29.3
	コンソメスープ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	豆乳プリン					豆乳プリン				
16 (木)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	574	727
	ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	とうふ・とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.6	28.4
17 (金)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	615	731
	スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ(小中のみ)		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢	22.1	26.0
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		

夏を元気に過ごそう！

夏は食欲がなくなり、かんたんな食事ですませたり、冷たい物をとりすぎたりして栄養バランスをくずしがちです。生活習慣や食事の工夫で夏を元気にのりきりましょう。

3食きちんと食べよう！



朝食はかならず食べましょう！そのためには早寝・早起きをしましょう。



酸味・香辛料・香味野菜で食欲増進！

酸味はさっぱりして食欲を増すだけでなく、疲労回復効果もあります。



青じそ・しょうが・にんにく・ねぎなど香りの高い物やわさび・からしなどの香辛料を使って食欲を増進しましょう。

7月学校給食栄養量（13回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生（中学年）	600	23.6	19.9	29.8%	338	81	2.9	3.0	248	0.93	0.54	25	4.7	2.0
中学生	757	29.0	23.8	28.3%	391	99	4.0	3.8	295	1.22	0.63	32	5.9	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（7月15日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼

水分をじょうずにとろう！

人間の体内の水分総量は体重の約2／3をしめています。夏は汗をかくことによって体温調節をしています。冷房の中にばかりいると自分の体温調節がうまくいかなる場合もあります。

また、運動量が多くて、失った水分が多すぎると熱中症になります。次の3つのポイントに気をつけて水分をじょうずにとりましょう。

- ①のどがかわいたなと思う前に水分をとりましょう。
- ②激しい運動や大量に汗をかいた場合はスポーツ飲料が効果的ですが、短い時間の運動なら麦茶で十分水分補給できます。
- ③ジュースやアイスクリームなどにはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、体の疲れがとれにくくなってしまいます。また、飲み過ぎると食事の時に食欲がなくなる場合があります。ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

